



# 給食だより 1月号

平成31年1月8日  
港区立高陵中学校

新年明けましておめでとうございます。今年も安全・安心でおいしい給食をつくっていきますので、楽しみにしてください。

冬休み中ののんびりとした生活から、早く規則正しい生活リズムを取り戻し、元気に学校生活を送りましょう。

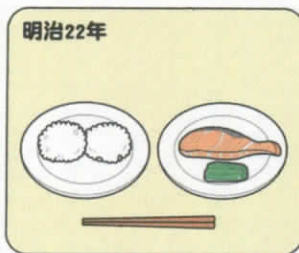


## 1/24~30は「全国学校給食週間」です

日本の学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市で貧しい児童を対象に行われたことが始まりとされています。その後、戦争のために中断されていた時期もありますが、子どもたちが望ましい食習慣や食に関する正しい知識、実践する力を身につけるための役割を担うようになってきました。

1月の給食では、給食が始まった頃の献立や郷土料理、世界の料理が登場します。

給食の歴史を見てみよう！



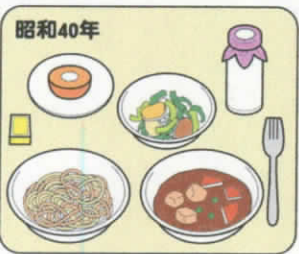
明治22年  
おにぎり・塩鮭・漬物



昭和2年  
ご飯・焼き魚・漬物



昭和20年  
味噌汁・脱脂粉乳



昭和40年  
ソフト麺・シチュー・  
サラダ・果物・チーズ・牛乳



昭和52年  
カレーライス・スープ・  
サラダ・果物・牛乳



現在  
ご飯・味噌汁・卵焼き・  
和え物・果物・牛乳

## 新年の健康や幸せを願う **お正月の行事食**

### おせち料理の種類と込められた願い

<p><b>黒豆</b> まめ(まじめ)に働き、まめ(健康)に暮らせるように。</p> <p>祝いの肴・口取りなど</p>	<p><b>えび</b> 腰が曲がるまで長生きできるように。</p> <p>焼き物・酢の物など</p>	<p><b>里いも</b> 親芋に子芋がたくさんつくことから、子宝に恵まれるように。</p> <p>煮物など</p>
<p><b>伊達巻き</b> 巻物(書物)に見立て、知識や教養が身につくように。</p>	<p><b>田作り</b> 小魚を田んぼの肥料にしたことから、豊作となるように。</p>	<p><b>れんこん</b> 穴から向こうが見えることから、将来の見通しがきくように。</p>

## 受験に備えてしっかり食べよう



受験を控えている3年生、毎日3食しっかりと食事とっていますか。食事をきちんとすることは、体調を整えるとともに、脳のエネルギーにもなり、記憶力や集中力が増えます。受験当日の朝は、少し早起きをして、しっかりとご飯を食べて試験に臨みましょう。

1・2年生も毎日の学習のために、今から朝ご飯を食べる習慣をつけましょう。



### <給食レシピ紹介> 松風焼き(9日)4人分

材料 ( )は目安量です。

- 鶏ひき肉 240g
- 玉ねぎ 80g(小1/2個)
- 卵 30g(1/2個)
- パン粉 40g(1カップ)
- しよゆ 10g(大さじ1/2)
- 砂糖 10g(大さじ1)
- みりん 10g(大さじ1/2)
- みそ 20g(大さじ1)
- 炒りごま 4g(小さじ1)

作り方

- 玉ねぎをみじん切りにする。
- 鶏ひき肉をよく練り、炒りごま以外の材料をすべて入れ、よく混ぜ合わせる。
- 天板に厚さ1cmの平行四辺形に形を整える。
- 表面に炒りごまを振りかける。
- 160℃のオーブンで15分ほど焼く。
- 粗熱がとれたら、羽子板の形に切り分ける。

※1つずつ成形し、フライパンで焼いても構いません。

お祝いごとの時に食べる料理です。  
羽子板の形に仕上げます。

